



ADAPTAREA PSIHOLOGICĂ/REZILIENȚĂ ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

Psih. Nicoleta Creț

CE ESTE O CRIZĂ

- Cuvintul "criza" derivat de la grecescul κρίσις (krisis) care inseamna decizie sau "punct de cotitura".
- Fază în evoluția unei societăți marcată de mari dificultăți (economice, politice, sociale etc).
- Criză este o disfuncție generată de o mulțime de factori interni și/sau externi.

REZUMAT

1. Stabilirea unor rutine zilnice
2. Orientare spre viitor
3. Selectarea surselor de informare
4. Îngrijorare productivă vs îngrijorare neproductivă
5. Restructurarea gândirii de tip catastrofic
6. Un pic de biasare pozitivă nu strică!



1.STABILIREA UNOR RUTINE ZILNICE

- Faceți-vă un program zilnic, foarte riguros, respectați cu strictețe acel program și rezistați la tentația de a ieși din orice regulă sau program;
- Crește sentimentul de predictibilitate, siguranță și control;
- Reduce anxietatea.

2. ORIENTARE SPRE VIITOR

- Continuați planurile anterioare;
- Propuneți-vă noi proiecte profesionale și personale pentru care nu ați avut suficient timp până acum;
- Întocmiți o listă cu obiectivele de viitor și introduceți aceste obiective în planul vostru zilnic.

3. SELECTAREA SURSELOR DE INFORMARE

- Alegeți sursa care prezintă cât mai rațional situația prin care trecem și cu mai puțină încărcătură emoțională.
- Reduceți timpul pe care îl petreceți căutând știri despre situația de criză.
- Fiți critici și verificați informațiile.

4. ÎNGRIJORARE PRODUCTIVĂ VS ÎNGRIJORARE NEPRODUCTIVĂ

(1) Îngrijorarea sănătoasă, productivă se referă la o singură problemă pe care o pot rezolva azi, nu la un lanț de evenimente viitoare.

(2) *Îngrijorarea sănătoasă este centrată pe o soluție concretă și putem accepta o soluție mai puțin perfectă.*

(3) *Îngrijorarea sănătoasă este centrată pe ceva ce pot controla.*

5. RESTRUCTURAREA GÂNDIRII DE TIP CATASTROFIC

- Frica – emoție de bază, adaptativă;
- Frica activează automat circuite primare defensive și subactivează automat circuite superioare (de analiză critică a situației);
- Biasare negativă
- Distorsiuni cognitive
- Restructurarea cognitivă:
 - *Analizați dovezile obiective în ceea ce privește situația și starea în care vă aflați*

➤ Restructurarea cognitivă:

- *Analizați dovezile obiective în ceea ce privește situația și starea în care vă aflați;*

- *Diferența dintre posibilitate și probabilitate;*

- *Limitarea timpului de îngrijorare*

- *Reformulare cognitive*

• UN GÂND NU ESTE O REALITATE! LASĂ-L SĂ TREACĂ!

6. BIASARE POZITIVĂ VS BIASARE NEGATIVĂ

Un pic de biasare pozitivă nu strică!



- Amintiți-vă permanent factorii de siguranță și protecție
- Hobby-uri
- Bucurați-vă de orice lucru frumos pe care vi-l oferă viața!